

いちご・もも・たんぽぽ

(0、1、2歳児クラス)

献立表



令和4年 3月号 石井手保育園

日	曜	朝のおやつ	献立名	午後のおやつ	おもな材料		
					血や肉になるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの
1	火	牛乳 ★じゃがもち	ミックスベジタブルのかきあげ ヤクルト ジャーマンポテト ひじきサラダ	牛乳 ★バイクドチーズケーキ	牛乳 ウィンナー 卵 ツナ ベーコン 生クリーム チーズ	ごはん 小麦粉 じゃがいも 油 片栗粉 ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり レタス パセリ
2	水	牛乳 りんご	ベーコン入りカレー オレンジ ほうれん草と切り干し大根のおかか和え	牛乳 ★お好み焼き	牛乳 ベーコン 豚ミンチ かつお節 油あげ 卵	ごはん じゃがいも 小麦粉 長芋	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 切り干し大根 もやし キャベツ オレンジ
3	木	牛乳 ★もも蒸しパン	ひなまつり会 てまりふのすまし汁 ヤクルト 飾り寿司 エピカツレツ 大根サラダ	牛乳 ひなあられ ★なめらか豆乳プリン	牛乳 油揚げ 豆乳	ごはん ホットケーキミックス 砂糖 ごま 油	小葱 人参 なばな 大根 玉ねぎ きゅうり
4	金	牛乳 ★チーズせんべい	鮭のマスターズ焼き けんちょう ほうれん草入りオムレツ バナナ	牛乳 ★塩あん大福	牛乳 鮭 ロースハム 卵 かしわ 油揚げ 天ぷら あんこ	ごはん 白玉粉 砂糖 油	ほうれん草 玉ねぎ 大根 葱 バナナ
5	土	牛乳 ビスケット	肉うどん		牛乳 牛肉 天ぷら スト 卵	うどん 油 砂糖	ねぎ
6	日						
7	月	牛乳 ヨーグルト	春巻き チャプチェ 海藻サラダ いよかん	牛乳 ★焼きおにぎり	牛乳 豚肉 わかめ かに かまぼこ	ごはん ごま油 春雨 油 ごま	人参 玉ねぎ とうもろこし たけのこ ねぎ きゅうり サニーレタス いよかん
8	火	牛乳 ★カントリークッキー	魚の立田揚げ ツナマカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	牛乳 クリームパン	牛乳 ツナ ベーコン 魚	ごはん 油 バター 砂糖 クリームパン	きゅうり 人参 玉ねぎ セロリ パセリ
9	水	牛乳 ★プリンケーキ	合の子焼き ひじきと根菜のサラダ とりレバーとニラのしょうが煮 いちご	牛乳 ★スノーボールクッキー	牛乳 卵 鶏ミンチ よそミンチ 卵 鶏レバー 芽ひじき	ごはん バター 砂糖 小麦粉 パン粉 さつまいも	人参 ピーマン 玉ねぎ もやし ニラ しょうが ごぼう れんこん フロッコリー いちご
10	木	牛乳 ★水ようかん	メンチカツ とろろスープ トマトツナサラダ ヤクルト	牛乳 肉まん	牛乳 メンチカツ ツナ 豆腐 粉末あん	ごはん 油 長芋 ごま	トマト 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 人参
11	金	牛乳 ミニたい焼き	非常食体験 親子丼 たくあん バナナ	牛乳 非常食ビスケット	牛乳 卵 かしわ	ごはん じゃがいも 油 片栗粉	玉ねぎ 人参 葱 バナナ
12	土	牛乳 せんべい	五目ソーメン		牛乳 ささみ	ソーメン ごま	ごぼう 人参 玉ねぎ もやし 干しいたけ
13	日						
14	月	牛乳 ★ホットケーキ	ピーマンカップのマヨネーズ焼き オレンジ 高野豆腐のそぼろ煮 きゅうりと大根のナムル	牛乳 ★さくさくサブレ	牛乳 鶏ミンチ 高野豆腐 卵 チーズ	ごはん 小麦粉 バター 砂糖 ホットケーキミックス ごま油	ピーマン 人参 ニラ ねぎ しょうが きゅうり 大根 もやし オレンジ
15	火	牛乳 コーンフレーク	チキンチキンごぼう ベーコン入りポテトサラダ ソーセージと野菜のカレースープ ヤクルト	牛乳 ★いちごのロールケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン ウィンナー 水煮大豆 豆乳 卵	ごはん じゃがいも 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ はなっこりー
16	水	牛乳 りんご	シーフードカレー ギョーザ ごぼうサラダ バナナ	牛乳 アルプスパン	牛乳 イカ あさり エビ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう レタス バナナ りんご
17	木	牛乳 ★フレンチトースト	あじと青しそのハンバーグ じゃこピーマン きゅうりとわかめの酢のもの ヤクルト	牛乳 ★じゃがいもドーナツ	牛乳 あじミンチ ちりめん みそ 卵	ごはん じゃがいも バター 砂糖 小麦粉 食パン 片栗粉	青しそ ねぎ しょうが きゅうり みかん缶 ピーマン
18	金	牛乳 ★オレンジ寒天	かぼちゃのシチュー れんこんサラダ ささみフライ いよかん	牛乳 ★クロークムッシュ	牛乳 ささみ チーズ 卵 ロースハム	ごはん 油 バター パン粉 食パン ごま 小麦粉	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 れんこん きゅうり いよかん
19	土		卒園式				
20	日						
21	月		春分の日				
22	火	牛乳 ★マカロニきな粉	もちもちグラタン 切り干し大根のカレー炒め いんげんのごまマヨネーズあえ オレンジ	牛乳 フレンチドック	牛乳 きな粉 豚肉 明太子 卵 チーズ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ もやし いんげん オレンジ
23	水	牛乳 ★ケーキサレ	ツナ入りオムレツ エピサラダ イタリアンスパゲティ オレンジ	牛乳 ★チーズマフィン	牛乳 卵 ツナ エピチーズ ベーコン クリームチーズ	ごはん 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター	玉ねぎ フロッコリー トマト パセリ ピーマン レタス きゅうり オレンジ
24	木	牛乳 ★プリン蒸しパン	魚のごましょうゆ焼き いかとわかめの酢のもの ツナと白菜の煮物 ヤクルト	牛乳 ★いちごのゼリーよせ	牛乳 魚 スキムミルク ツナ イカ 卵 みそ	ごはん 油 ごま ホットケーキミックス 砂糖	しょうが 白菜 小松菜 人参 生しいたけ きゅうり キャベツ いちご
25	金	牛乳 ★ライスピザ	かぼちゃサンドフライ 豚汁 なすとハムのからし和え バナナ	牛乳 ★カレーパン	牛乳 ロースハム 豚肉 豆腐 油あげ みそ 卵 牛ミンチ	ごはん 油 バター 強力粉 砂糖	なすび 貝割菜 里芋 玉ねぎ 人参 ごぼう もやし ねぎ ピーマン バナナ
26	土		休園				
27	日						
28	月	牛乳 バナナ	タンドライーチキン シルバーサラダ ベーコン入りスクランブルエッグ バナナ	牛乳 ★さつまいもケーキ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ロースハム ベーコン 卵 生クリーム	ごはん さつまいも 里芋 強力粉 バター 砂糖	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ ピーマン バナナ
29	火	牛乳 ★ポップコーン	鮭のハンバーグ 厚揚げのそぼろ煮 きのこ卵の中華スープ ヤクルト	牛乳 ★マーマレード蒸しパン	牛乳 鮭 卵 厚揚げ 牛ミンチ	ごはん 小麦粉 ホットケーキミックス 油	小葱 エリンギ しめじ えのき 人参 いんげん
30	水	牛乳 ★ヨーグルト蒸しパン	中華丼 オレンジ ソフトサラミマリネ	牛乳 ★紅茶ドーナツ	牛乳 豚肉 天ぷら うすら卵 ソフトサラミ	ごはん 油 ホットケーキミックス 強力粉 バター	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 オレンジ きゅうり オレンジ
31	木	牛乳 ★お米のクッキー	スコッチエッグ ウィンナーじゃが フロッコリーのサラダ ヤクルト	牛乳 ★カルピスぶどうゼリー	牛乳 鶏ミンチ パン粉 うすら卵 ウィンナー ロースハム	ごはん パン粉 油 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ピーマン フロッコリー トマト

★は手作りおやつです。 昼食の時は、毎日お茶がです。 赤字はふじ組リクエストメニュー 緑字は旬の食材です。 佐伯 恵里子